

生き活き健康ストレッチ体操教室を 開催しました

とき 令和5年12月4日(月)、11日(月)、18日(月)

この講座は昨年に続き2回目の講座となりました。講座への関心度が高く、講座出席率も高いものでした。3日間をとおして体をほぐす。背筋や体全体の筋を伸ばす。また最終日はバトンリレーやグループに分れてストレッチ体操を実施しました。

講師と受講者の息がぴったり合って和やかな雰囲気のもと3日間を終了しました。



参加者の声

- ・体がとても軽くなった。先生の指導が楽しかった
 - ・簡単に身体を動かしてとっても気持ち良かった
 - ・体操後、身体がリラックスできた
- その他たくさんのお声をいただきました